# 國小健體領域第九冊(五上)單元二 做自己愛自己

單元名稱		第2課 全力反毒 總節數		共 3 節 , 120 分鐘	
設計依據					
學重點	學現	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		領域核	建體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活與健全發展更調整 與與健康生務 與與保健學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學
	學習內容	Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特害。 Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的 略。			
核心素養 呼應說明					
	實質內涵	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。			
議題融入	所融入 之學習 重點	1. 運用「批判性思考」技能,辨別新興毒品。			
與其他領域/					
科目的連結					
學習目標		1. 運用「批判性思考」技能,辨別新興毒品。 2. 認識毒品的特性與危害。 3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4. 運用「天龍八不」拒絕技巧,拒絕使用毒品。 5. 對照不同的情境需求,尋求適用的生活技能。			
		<ul><li>6. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險,澄清毒品相關迷思。</li><li>7. 主動表現遠離毒品的行動。</li><li>8. 認同拒絕毒品的行為。</li></ul>			
教材	來源	康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元二			
教學設備/資源		1. 教師準備辨別新興毒品的相關影片。 2. 教師準備第 202 頁「使用成癮物質的影響」學習單。			

3. 教師請學生課前蒐集毒品的相關資料。 4. 教師準備毒品成癮的相關影片。 5. 教師請學生課前蒐集有關毒品使用的新聞報導。 6. 教師準備第 203~205 頁「澄清毒品迷思」系列學習單。 教學活動內容及實施方式 時間 教學評量/備註 20' 發表:說出毒品的偽裝方式。 《活動1》辨識新興毒品 評量原則:能說出毒品的偽 (一)教師帶領學生閱讀課本第52~53頁情境,並提問: 裝方式,至少三種。 你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢?如果你是戚 戚,你會怎麼做? (二)教師說明:當你不確定訊息的真實性,可以運用「批 判性思考 | 技能步驟來分析,再做出判斷。 1. 先懷疑訊息是否真實。 2. 搜尋資料,獲得正確的資訊。 3. 聽別人的想法,思考他的意見。 4. 形成自己的想法。 (三)教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式: 1. 市售改裝,混合填充:破壞原貌再包裝,包裝上有拆封 2. 山寨品牌,混合填充:與原產品相似度高的包裝,包裝 完整, 無拆封痕跡。 3. 自創包裝,卡通圖樣:以花樣炫麗的特殊造型吸引青少 4. 糖衣外表,零食外貌:以糖果或零食的樣式混淆視聽, 引誘青少年誤食。 (四)教師說明:「特別的軟糖」就是毒品,只是被包裝成 軟糖的形式,以降低我們的戒心,因此要時時小心來 路不明或可疑的東西。而且這類毒品常混合多種毒 品,對身體傷害更大,甚至可能致死。 (五)教師提醒:有人會利用友誼來誘使他人使用毒品,等 到使用毒品成癮後,會無法克制的想購買並長期使 用,千萬不要上當。並且持有毒品並企圖誘使他人使 發表:說出毒品成癮的危害。 用,已違反《毒品危害防制條例》,是犯法行為。 10' 評量原則:能分別說出毒品 (六)重點歸納:辨識新興毒品的偽裝與他人資訊的真偽。 特性與使用後的影響。

《活動 2》毒品的特性與危害

痕跡。

年食用。

- (一)教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資 料,輪流上臺發表。
- (二)教師帶領學生閱讀課本第54頁情境,並提問:什麼 是成癮物質?成癮的症狀有哪些?為何中斷使用毒 品會有嚴重的副作用?

- (三)教師配合影片說明毒品成癮的危害:使用毒品後,藥效發作時會樂在其中。但一旦毒品失去作用,就會出現煩躁、焦慮、痛苦的感覺。你會想再次使用毒品, 以擺脫痛苦。最後重複使用毒品,終至無法控制。
- (四)教師提醒:毒品使用的方式可分為注射、煙吸、飲用與鼻吸等。若發現可疑針筒、吸食器等工具,要特別小心。
- (五)重點歸納:了解毒品的特性與危害。

《活動3》使用毒品的影響

- (一)教師帶領學生閱讀課本第55頁情境,並說明使用毒品的影響:
- 1.個人層面:昏睡、眼神呆滯、眼圈發黑、體重變輕、常 跑廁所、流鼻水、心臟衰竭、產生幻覺或幻聽、語無倫 次等。如果使用毒品「愷他命」,膀胱會逐漸萎縮,導 致尿失禁等無法恢復的健康傷害。
- 2. 家庭與人際層面: 容易與家人、朋友產生衝突。
- 3. 社會層面:使用毒品後,容易因為毒癮發作而產生失去 理智、判斷力下降等身心狀況,導致事故傷害;或是因 為投入大量金錢買毒品,導致生活困頓而犯罪。另外, 使用毒品還可能衍生許多治安問題,例如:暴力脅迫、 槍枝犯罪等。
- (二)教師請學生分組討論:吸菸、喝酒、嚼檳榔可能造成哪些個人、家庭與社會層面的影響呢?請學生記錄在「使用成癮物質的影響」學習單上。
- (三)重點歸納:覺察毒品產生的問題對個人、家庭與社會 的影響。

《活動 4》毒品危害實際案例分析

- (一)教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品成癮新聞案 例,以毒品的危害為主題上臺報告。
- (二)教師帶領學生閱讀課本第56~57頁情境,並提問: 報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品?
- (三)教師說明:「搖頭丸」屬於二級毒品,「喵喵」屬於三級毒品,且參雜各種成分,使用後可能造成幻覺甚至 死亡。無論是幾級的毒品,絕對不要接觸。依《毒品 危害防制條例》毒品分為四級,不論是使用、引誘、 運送毒品都犯法。
- (四)教師引導學生分組討論:
- 1. 雅雅為什麼使用毒品?使用毒品後對她造成什麼影

實作:完成「使用成癮物質 的影響」學習單。

評量原則:能分析使用成癮物質產生的問題對個人、家庭、社會的影響,完成學習 單。

10'

發表:從個人層面、家庭與 人際層面、社會層面分析毒 25' 品成癮案例。

> 評量原則:能從個人層面、 家庭與人際層面、社會層面 分析毒品成癮案例。

演練:運用「天龍八不」拒絕技巧,拒絕使用毒品。

壑?

- 2. 當祖父母知道雅雅使用毒品的時候,他們的心情如何? 當雅雅因毒癮導致工作不穩定,和朋友、家人的關係破 裂,她的心情可能如何?
- 3. 如果朋友邀請你吸毒,你會做出什麼決定呢?
- (五)重點歸納:堅定拒毒的信念。

《活動 5》向毒品 SAY NO

- (一)教師配合課本第58頁,帶領學生複習拒絕的技巧「天 龍八不」:
- 1. 堅持拒絕法。(不! 我不做違法的事情!)
- 2. 告知理由法。(毒品對身體有害,最好一次都不要碰, 而且我很愛我的家人,不想讓他們失望!)
- 3. 友誼勸服法。(我們是好朋友,我擔心使用毒品會影響 你的健康,你也不要使用啦!)
- 4. 遠離現場法。(時間來不及了,我要趕緊回家,否則家 人會擔心。)
- 5. 自我解嘲法。(我是真的很膽小,不敢嘗試啦!)
- 6. 轉移話題法。(明天有考試,我要去念書了,你要一起 用功嗎?)
- 7. 反說服法。(使用毒品是違法的,而且還很容易上癮, 使用後可能再也戒不了,我們一起拒毒吧!)
- 8. 反激將法。(如果因為你說我沒膽量我就嘗試,那我也 太沒主見了!)
- (二)老師將學生分為2人一組,演練拒絕的技巧。
- (三)教師提醒:拒絕他人時,要視情況與對象選擇適合的 方式。另須注意,使用「反激將法」若拿捏不當,有 可能造成人際衝突,並非適用於每個人。
- (四)教師說明:如果身邊有人使用毒品,必須告知師長,由他們出面處理,不要讓朋友淪陷毒癮中。
- (五)重點歸納:演練拒絕的技巧。

《活動 6》向毒品 SAY NO

- (一)教師將全班分為三組,分別負責課本第59~61頁的 一個情境,並引導學生思考面臨這些情境的處理方 式,澄清有關毒品的迷思:
- 1. 情境一:未成年使用毒品免責。

正解:根據《兒童及少年福利與權益保障法》,兒 童如果吸毒不但要接受戒治,監護人也會連帶受 罰。 15' 評量原則:能運用「天龍八 不」拒絕技巧,拒絕使用毒 品。

30'

- 1. 實作:完成「澄清毒品迷思」系列學習單。 評量原則:能澄清關於毒品的錯誤觀念,完成學習單。
- 演練:在不同情境中,選 擇適合的生活技能,以應 對毒品的誘惑。
   評量原則:能運用拒絕技

不同的情境。

能與適宜的生活技能應對

- 2.情境二:毒品只用一次不會成癮,對身體也沒有危害。 正解:毒品最可怕的就是會使人上癮,而且很容易 因為被慫恿就意志薄弱的一用再用,甚至連行為與 經濟都被操控,所以最好連一次都不要碰。
- 3. 情境三:毒品有提神效果,而且混合很多成分,即使被 抓到,驗尿也驗不出來。

正解:除了驗尿之外,還可以透過毛髮或血液的檢驗,來檢測人體中毒品的成分。

- (二)教師請各組將討論結果記錄在「澄清毒品迷思」系列學習單,並演練拒絕的方法。
- (三)重點歸納:覺察日常生活中可能接觸毒品的情境,澄 清毒品相關的迷思。

《活動7》遠離毒品的健康行動

- (一)教師說明:不論是毒品或是其他成癮物質,對健康都會有所傷害,也會影響個人、家庭與社會等。因此, 一定要好好保護自己,遠離高危險情境,避免接觸成 癮物質。
- (二)教師帶領學生閱讀課本第 62~63 頁,並說明遠離毒品的方法:
- 1. 進行休閒活動時,遠離出入人員複雜的場所。
- 2. 查證來自網路、社群軟體的訊息,不輕易相信。
- 3. 隨時提高警覺,不接受陌生人提供的飲料或食物;飲料 若離開視線,則不再飲用。
- 4. 不嘗試來路不明的物品,以及包裝特殊的糖果和咖啡 包,對任何人都不能掉以輕心。
- 運用多元管道求助,幫助自己不受毒品威脅。例如:找 父母、朋友聊聊,或向老師求助。

(三)重點歸納:認識遠離毒品的方法。

問答:說出遠離毒品的方法。 評量原則:能說出遠離毒品 10'的方法,至少三項。

教學提醒

無。

1. 影片:新興毒品懶人包(我的未來我作主)

https://www.youtube.com/watch?v=jDPkgDGxcVc

2. 衛生福利部——新興毒品變裝多,揭開糖衣大解密 https://www.mohw.gov.tw/cp-2772-18539-1.html

網站資源

3. 影片: 毒字這條路—搖搖搖搖到奈何橋

https://www.youtube.com/watch?v=MSGH1GPvb5E

4. 影片:森林小學堂(拒毒篇)

https://www.youtube.com/watch?v=bNVX\_jHNK9k

5. 衛生福利部食品藥物管理署——藥物濫用防制系列懶人包\_Ch2 成癮藥物的生理

健康危害

https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32595

6. 衛生福利部食品藥物管理署——藥物濫用防制系列懶人包\_Ch3 成癮藥物的心理 社會健康危害

https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32594

7. 學生事務及特殊教育司——拒毒技巧

https://enc.moe.edu.tw/Home/Drugs\_Info

8. 影片:拒絕吸毒

https://www.youtube.com/watch?v=F10VSP9zTeo

9. 影片:校園防毒守門員—國小篇「西遊小學堂」

 $https://www.\ youtube.\ com/watch?v=Rk2fwqaPqhM$ 

10. 全國法規資料庫——兒童及少年福利與權益保障法

https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001

11. 法務部反毒大本營(民眾版)——預防毒品六招

https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html

關鍵字

新興毒品, 毒品, 拒絕

# 第2課 全力反毒

<u>戚戚</u>收到一段訊息,學長說他剛剛拿到一包「特別的軟糖」,吃了會覺得無比開心又能紓解壓力,問他要不要試試, 戚戚懷疑這包「軟糖」可能有問題。



# 由批判性思考——辨識新興毒品

步驟 ● 先懷疑訊息是否 真實。

這和一般軟糖哪裡 不一樣呢?



步驟②搜尋資料,獲得正確的資訊。



### 步驟 3 聽別人的想法,思考他人的意見。



看完我和學長的對話紀錄後, 姐姐告訴我「軟糖」可能是毒 品,應該要告訴師長。



戚戚的學長持有毒品並企 圖誘使戚戚使用,已違反 《毒品危害防制條例》, 是犯法行為。



步驟 4 形成自己的想法。



這種加料的「軟糖」是毒品,吃了不僅會成癮,還會危害健康。



有人會利用「友誼」來誘使他人使用毒品, 等到使用毒品成癮後,就會無法克制的想購 買並長期使用,千萬不要上當呵!



得知「特別的軟糖」是不肖人士為躲避追查,將毒品偽裝成一般常見的物品,來降低大家的戒心後,<u>戚戚</u>再次警惕自己要時時小心,不接受任何來路不明或可疑的東西。

<u>戚戚</u>決定搜尋資料,徹底的了解毒品相關資訊,以後才不容易受騙。<u>戚戚</u>認識到毒品使用後很容易成癮,而且中斷使用會產生精神不繼、焦躁不安等嚴重的副作用。

# 毒品的特性與危害



毒品和菸、酒、檳榔一樣,都是成癮物質, 不僅危害健康,還容易導致生理與心理的成 癮和依賴,一次都不要嘗試呵! <u>戚戚</u>查到很多與毒品副作用相關的資訊,同時也看到許多因為毒品成癮導致各種悲劇的案例,不由得感嘆毒品害人不淺。

#### 使用毒品的影響

#### ● 個人層面

昏睡、眼神呆滯、眼圈發黑、體重變輕、常跑 廁所、流鼻水、心臟衰竭、產生幻覺、幻聽、 語無倫次。

②家庭與人際層面 容易與家人、朋友產生衝突。 如果使用「愷他命」這 種毒品,膀胱會逐漸萎 縮,容易導致尿失禁等

無法恢復的健康傷害。

#### 8 社會層面

使用毒品後,容易因為毒癮發作而產生失去理智、判斷力下降等身心狀況,導致事故傷害;或是因為投入大量金錢買毒品,導致生活困頓而犯罪。另外,使用毒品還可能衍生許多治安問題,例如:暴力脅迫、槍枝犯罪等。



▲ 昏睡



▲產生幻覺



▲易與人產生衝突



▲判斷力下降導致事故傷害



▲因生活困頓而犯罪

<u>戚戚</u>和家人看電視時,看到一段毒品成瘾的深度報導,不禁 感嘆毒品毀人一生。

# NEWS LINE 毒品危害社會 案例層出不窮

# 毒品惹上身 從此懷疑人生

雅雅 (化名)從小由祖父母照顧,因祖 父母健康不佳,疏於關心她,上高中後, 在同學的勸誘下,雅雅接觸到搖頭丸這種 毒品。同學告訴她,搖頭丸並不像政府宣 導的,使用後會有明顯的戒斷症狀,雅雅 沒多想就相信了。



某次夜店聚會中,在朋友推薦下,<u>雅雅</u>也開始接觸「喵喵」,更進一步的沉迷於毒品中無法自拔。

高中畢業後換過很多工作,但因毒癮的關係,每項工作頂多維持一、兩個月就再度失業,再加上精神不穩定,朋友逐漸遠離她,家人也對她失望 至極,最後雅雅因偷竊遭到逮捕。



報導中,<u>雅雅</u>所使用的「搖頭丸」屬於二級毒品,「喵喵」屬於三級毒品,無論是哪一級的毒品,絕對不要接觸。

#### ₹ 資訊小站

依《毒品危害防制條例》毒品分為四級, 不論是使用毒品、引誘他人使用毒品或運 送毒品都犯法。



老師說「喵喵」是新興 毒品,摻雜多種成分, 使用後可能會造成幻覺 甚至死亡。 為了協助戚戚了解報導內容,媽媽問了戚戚幾個問題。

■ 雅雅為什麼使用毒品?使用毒品後對她造成什麼影響呢?

使用毒品的原因:在同學的勸誘下使用搖頭丸,在朋友

的推薦下使用「喵喵」。

使用毒品的影響:

1. 個人層面: 成癮, 會一直想要使用、精神不穩定。

2. 家庭與人際層面:家人失望、朋友遠離、工作不穩定。

3. 社會層面: 犯竊盜罪。



即使<u>雅雅</u>未因竊盜罪遭逮補,但是她吸毒、 持有毒品,也都是犯罪的行為。

2 當祖父母知道雅雅使用毒品的時候,他們的心情如何?當雅雅因毒瘾導致工作不穩定,和朋友、家人的關係破裂,她的心情可能如何?



知道孫女使用毒品, 我簡直不敢相信,覺 得非常傷心。

3 如果朋友邀請你吸毒,你會做出 什麼決定呢?

我會使用「天龍八 不」的拒絕技巧, 拒絕使用毒品。 如果沒有使用毒品,就不會被毒品控制,還會 有穩定的工作,家人就不會對<u>雅雅</u>失望。



#### ₹ 資訊小站

「天龍八不」拒絕技巧:

1.堅持拒絕法 2.告知理由法

3.友誼勸服法 4.遠離現場法

5.自我解嘲法 6.轉移話題法

7.反說服法 8.反激將法

56

透過資料蒐集與實際案例的分析, 戚戚體會到毒品的危害影響深遠,讓我們跟著戚戚一起思考,並練習拒絕毒品的誘惑。

# 向毒品 SAY NO

▲告知理由法

▲堅持拒絕法

不!我不做違法 的事情!

▲遠離現場法

時間來不及了,我 要趕緊回家,否則 家人會擔心。

> 明天有考試,我要 去念書了,你要一 起用功嗎?

▲轉移話題法

一次都不要碰,而且我 很愛我的家人,不想讓 他們失望!

我們是好朋友,我 擔心使用毒品會影 響你的健康,你也 不要使用啦!

▲友誼勸服法

▲自我解嘲法

我真的很膽小,不 敢嘗試啦!

使用毒品是違法的,而 且容易上癮,使用後可 能再也戒不了,我們一 起拒毒吧!

▲反說服法

如果知道身邊有人使用毒品, 必須告知師長,由他們出面處 理,不要讓朋友淪陷毒癮。



No

拒絕時,要視對象與情況 來選擇適合的拒絕方法, 不要激怒對方。



<u>戚戚</u>在網路上看到許多關心毒品防制的人們,以各種情境舉例、澄清毒品迷思,來解答「面對毒品時該怎麼做?」。想一想,面對這些情境時,可以運用什麼方法來拒絕呢?

### 澄清毒品迷思

情境❶

放學回家的路上,遇到上國中的學長,學長拿出毒品引誘<u>小軍</u>嘗試.....

你看起來好像心情不好,這個可以紓壓, 讓你心情變好呵!

可是這像是 毒品……

小軍

我們是未成年,所 以使用毒品免責, 沒問題啦!

學長的說法不對呵!根據《兒童及少年福 利與權益保障法》,兒童如果吸毒,個人 要接受戒治,監護人也會連帶受罰。



#### 請思考下列問題:

- |.如果你是<u>小軍</u>,你會怎麼回應呢?請用 「做決定」技能來思考。
- 2.如果<u>小軍</u>決定拒絕,你會建議<u>小軍</u>怎麼 說呢?



「做決定」技能原則: 先列出所有可能的選擇 與各自的優缺點,綜合 評估後再做決定。

58 59



君容去朋友家玩,朋友的姐姐熱情的招呼她,並拿出一顆藥丸 鼓勵她服用,說是一種不會成癮的好東西……

這個吃了會很興奮, 而且只用一次不會 成癮,對身體沒有 危害,可以放心……/

> 姐姐說的是真 的嗎?真的不 會成癮嗎?

> > 毒品最可怕的地方就是會使人上癮 而且很容易因為被慫恿就意志薄弱的 一用再用, 甚至連行為與經濟都被操 控,所以最好連一次都不要碰。

#### 請思考下列問題:

- 1.如果你是君容,你會怎麼做呢? 請用「有效溝通」技能,委婉的 表達拒絕。
- 2.朋友的姐姐勸君容嘗試毒品,你 會建議君容怎麼拒絕呢?

#### 「有效溝通」原則:

- 1.把握適當時機發言。
- 2.互動時言詞清楚、合理、具體。
- 3.委婉表達自己的意見。
- 4.表達意見時,對事不對人。
- 5.學會傾聽,並尊重對方感受。





這是什麽?到底有 哪些成分?為什麽 可以提神呢?



「這是騙人的說法,除了驗尿」 之外,還可以透過毛髮或血 液的檢驗,來檢

測人體中毒品的 成分呵!





61

#### 請思考下列問題:

- 1.如果你是傑瑞,你會相信鄰居哥哥的話嗎?請用「批判性思考」技能判 斷。
- 2.即使某些毒品使用後不易被驗出,但你會因為這樣就使用毒品嗎?為什
- 3.如果你是傑瑞,你會怎麼拒絕鄰居哥哥呢?

60

學會如何拒絕毒品的<u>戚戚</u>,想要進一步認識遠離毒品的方法,於是請教老師,老師帶領他了解遠離毒品的健康行動。

# 遠離毒品的健康行動

# 方法❶

進行休閒活動時, 遠離出入人員複雜 的場所。



#### 方法 2

查證來自網路、社群 軟體的訊息,不輕易 相信。

社群軟體上有人在賣「可以 紓壓提神的小豬軟糖」,你 要不要一起團購?



### 方法3

隨時提高警覺,不接受陌生人 提供的飲料或食物;飲料若曾 離開視線則不再飲用。

#### 方法4

不嘗試來路不明的物品,以及 包裝特殊的糖果和咖啡包,對 任何人都不能掉以輕心。





# 方法⑤

運用多元管道求助,幫助自己不受毒品威脅。







心情不佳的時候

找父母、朋友聊聊







向老師求助